

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ  
КАК СРЕДСТВА ОВЛАДЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМИ ПРИЕМАМИ ИГРЫ  
В БАСКЕТБОЛ ДЕТЬМИ 11 – 12 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Эршова Бабагелди

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Частов

**Зав. кафедрой**  
кан. фил. наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2024

## ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол - это популярная спортивная игра, которая на данный момент пользуется широкой популярностью во всем мире. Современный баскетбол - один из самых популярных видов спорта. Ученики в возрасте 11-12 лет обычно испытывают значительные учебные нагрузки, но занятия спортом, включая баскетбол, не только не мешают учебному процессу, но и могут быть полезными. Для достижения выдающихся результатов в этой дисциплине необходимы длительные и интенсивные тренировки. Для более успешного выступления на соревнованиях необходимо использовать периоды весны, осени и лета для тренировок.

Игра в баскетбол способствует развитию таких физических качеств, как выносливости, ловкости, координации, силы, скорости и т.д. Кроме того, баскетбол позволяет привлечь большое количество школьников к занятиям спортом, что позволяет выявить талантливых игроков, повысить уровень технического мастерства и разнообразие приемов в игре.

**Актуальность темы исследования.** Выбор данной темы обоснован тем, что специальные упражнения играют фундаментальную роль в обучении баскетболу. Что делает его эффективным инструментом для всестороннего физического развития детей школьного возраста. Специальные упражнения в баскетболе играют важную роль, поскольку игрок должен быть быстрым, реагировать на происходящее, быстро анализировать ситуацию, совершать броски, бороться за мяч и быть готовым к постоянной борьбе. Обучение основным навыкам и приемам игры может начинаться в детском возрасте, примерно с 9-10 лет, используя соответствующее оборудование и инвентарь для этого возраста.

Выбор среднего школьного возраста для занятий баскетболом имеет свое обоснование, поскольку в этом периоде развития ребенка уже сформированы

необходимые физические и ментальные предпосылки для занятий этим видом спорта.

Таким образом, актуальность темы исследования была обоснована эффективностью применения специальных упражнений, выступающих в качестве средств успешного овладения техническими приёмами игры в баскетбол детьми 11-12 лет.

**Проблема исследования.** В настоящее время, несмотря на повсеместное распространение баскетбола, становится очевидной проблема содержания методики физической и технико-тактической подготовки школьников на уроках физической культуры. К сожалению, на уроках физической культуры достаточно сложно выстроить процесс формирования технических навыков игры в баскетбол, как это происходит в ходе тренировочного процесса в спортивной секции. И школьники, не овладев в достаточной степени техническими приемами. Тактическими комбинациями, теряются на площадке в процессе игры. Однако, по-нашему мнению, привлекательность уроков с элементами баскетбола возрастет среди учащихся общеобразовательной школы, если в процессе обучения обратить внимание на применения специальных упражнений, выступающих в качестве средств успешного овладения техническими приёмами игры в баскетбол детьми 11-12 лет.

**Целью исследования** является обоснование эффективности применения специальных упражнений в процессе овладения техническими приемами у школьников среднего школьного возраста.

**Объект исследования** - процесс овладения техническими приемами баскетбола в процессе дополнительного урока физической культуры в школе.

**Предмет исследования** - применение специальных упражнений, выступающих в качестве средства овладения техническими приемами игры в баскетбол, детьми 11-12 лет.

### **Задачи исследования:**

1. Провести анализ научно-методической литературы по теме выпускной квалификационной работы.
2. В рамках исследования планируется изучить особенности овладения техническими приёмами детьми среднего школьного возраста.
3. Описать специальные упражнения.
4. Провести диагностическое исследование уровня владения техническими приёмами.
5. Подобрать соответствующие упражнения для успешного развития навыков и организовать работу с детьми в этом направлении.

Изучив цели и задачи данной работы, были определены следующие **методы исследования:**

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование.
5. Математическая обработка результатов.

**Гипотеза исследования** заключалась в предположении, что благодаря дополнительному уроку баскетбола с применением специальных упражнений в процессе овладения технических приемов позволит в более короткий срок и более эффективно сформировать необходимые качества у школьников 11-12 лет.

**Практическая значимость работы** заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы в практической работе по организации работы на уроках физической культуры, укреплению здоровья школьников, улучшению показателей физической и функциональной подготовленности, а также повышению интереса к занятиям баскетболом. Формировать учащихся, практиковать систематическое физическое воспитание.

**Опытно-экспериментальная база исследования.** Исследование проводилось на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №95 с углубленным изучением отдельных предметов» города Саратов. Педагогический эксперимент проходил среди учащихся шестых классов в возрасте 11-12 лет. Уроки физической культуры с элементами баскетбола проходили 2 раза в неделю под руководством Захаровой Екатерины Алексеевны.

**Структура и содержание выпускной квалификационной работы.**

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

## **Основное содержание работы**

### *Анализ литературных источников*

В процессе написания исследовательской работы был проведен анализ научно-методической литературы в области физической культуры и физического воспитания детей в школе. Анализу и обобщению подвергались научная, учебно-методическая литература, научно-методические издания, программно-нормативные документы по исследуемой проблематике.

### *Педагогическое наблюдение*

Этот метод включал в себя постановку целей и фиксацию результатов наблюдений по исследуемому вопросу. Применение данного метода в комплексе с другими позволяет достаточно объективно оценить динамику изучаемых показателей детей. Педагогические наблюдения проводилось для выявления особенностей организации, содержания и методики проведения урока физической культуры с элементами баскетбола у учащихся 6 классов. Школьники наблюдались в нормальных условиях, не изменяя своего естественного поведения. Наблюдения проводились на уроках физической культуры по составленной программе в соответствии с задачами исследования.

### *Педагогический эксперимент*

Исследование проводилось на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №95 с углубленным изучением отдельных предметов» города Саратов. Эксперимент проходил среди учащихся шестых класса на уроках физической культуры под руководством учителя физической культуры Захаровой Екатерины Алексеевны.

Педагогический эксперимент – это основной метод проведения исследования. Объектом исследования выступили учащиеся средней общеобразовательной школы в количестве 16 человек, по 8 человек в каждой исследуемой группе.

Первый этап, проведенный в октябре 2023 года, включал в себя начальное исследование уровня владения техническими приемами игры в баскетбол детьми в возрасте 11-12 лет.

Второй этап, который проходил с октября по декабрь 2023 года, был направлен на успешное освоение технических приемов игры в рамках дополнительного урока баскетбола в школе.

Третий этап, проведенный в феврале 2024 года, включал повторную диагностику.

Учащиеся 6 классов составили контрольную и экспериментальную группы. Традиционные уроки физической культуры с элементами баскетбола проходили два раза в неделю. Дополнительный урок баскетбола в школе проводился один раз в неделю.

В экспериментальную группу вошли ученики, которые посещали дополнительные уроки баскетбола в рамках школьной образовательной программы один раз в неделю. В контрольную группу вошли ученики, которые занимались баскетболом на уроках физической культуры.

#### *Тестирование*

Для оценки уровня владения техническими приемами игры в баскетбол использовалась методика В.И. Ляха. Основным тестом было выполнение упражнения по ведению мяча с изменением направления «Змейка» на расстоянии 2x15 метров, где учащиеся принимали стартовую позицию с мячом в руках после команды «На старт!». По команде «Марш!» школьник должен был пробежать по восьмерке, ведя мяч правой и левой рукой, обходя ориентиры на расстоянии 3 метров друг от друга. Засекалось время, когда ученик пересекает финишную линию во время выполнения теста.

В тесте «Челночный бег с ведением мяча 3x10 метров» ученики стартуют с мячом в руках, бегут к отметке 10 метров, касаются ее ногой, возвращаются обратно без мяча, касаются стартовой линии и финишируют без остановки.

Результаты регистрируются на основе времени, затраченного на пересечение финишной черты.

В упражнении «Штрафной бросок» школьники действуют парами: один из них подает мяч, в то время как другой выполняет 10 бросков в кольцо с линии штрафного броска подряд. Засчитывается количество успешных бросков в кольцо.

В тесте «Бросок в движении» ученики начинают с середины линии справа от щита. По команде тренера они выполняют движение, делая два шага и бросая мяч в кольцо с отскоком от щита, затем возвращаются на исходную позицию. Засчитывается количество результативных попаданий в кольцо.

В упражнении «Передача мяча обеими руками от груди в стену» учащиеся располагаются на расстоянии 3 метров от стены и в течение 30 секунд выполняют передачи мяча обеими руками от груди по сигналу преподавателя. По свистку передачи заканчивают.

Перед тестированием школьники были проинформированы о целях контрольных тестов, подробно объяснены и продемонстрированы надлежащие результаты тестов.

#### *Математическая обработка результатов*

Метод позволил получить объективные и достоверные результаты исследования. Полученные результаты были обработаны методом вариационной статистики, с вычислением средней арифметической, сигмальных отклонений и достоверности.

Исследование было разделено на три этапа.

На первом этапе проводился теоретический анализ научно-методической, специализированной литературы, а также Интернет-источников по теме исследования. В этот период был осуществлен подбор функциональных тестов для оценки здоровья и физической подготовленности школьников.

На втором этапе была разработана программа по применению специальных упражнений как средства овладения техническими приемами игры в баскетбол детьми 11-12 лет на уроках физкультуры. Также проводилось педагогическое наблюдение и предварительное тестирование испытуемых с целью установления у них исходного уровня развития тестируемых качеств. В конце второго этапа было осуществлено контрольное тестирование и сравнение полученных результатов для определения их динамики и процента прироста результата относительно начального уровня – предварительного тестирования.

На третьем этапе исследования обобщались и систематизировались материалы опытно-экспериментальной работы, теоретические обосновывались и оформлялись материалы исследования в виде выпускной квалификационной работы.

В октябре 2023 года в экспериментальной группе проводились тренировки по улучшению навыков штрафных бросков и передачи мяча. Были использованы разнообразные упражнения, включая броски с различных точек, попытки забросить мяч в корзину средней дистанции, ловлю мячей в прыжке и после отскока от щита, передачу мяча назад под рукой, передачу из-за головы, а также передачу в движении. Некоторые учащиеся испытывали трудности с броском с определенных точек, поэтому в рамках педагогического эксперимента использовался метод пошагового улучшения: если ученик попадал в кольцо, он двигался на шаг дальше.

В ноябре 2023 года экспериментальная работа была направлена на совершенствование навыков ведения мяча. Были проведены различные упражнения, включая ведение мяча, дриблинг, обводку защитников, ведение с препятствиями и другие технические навыки. Учащиеся экспериментальной

группы иногда допускали ошибки из-за невнимательности, поэтому был использован метод круговой тренировки для улучшения навыков ведения мяча.

В декабре 2023 года план включал закрепление навыков ведения мяча и броска в кольцо через подвижные игры и эстафеты. В рамках тренировок также проводились игры, такие как «15 передач», «Перехват мяча», «Рывок за мячом», «Наперегонки с мячом» и другие, способствующие развитию навыков и тактического мышления. Эти игры вызвали большой интерес у детей и помогли им закрепить изученные технические приемы.

Стоит отметить, что уроки физической культуры в контрольной и экспериментальной группах по своей структуре не отличалась от общепринятой. Ученики обеих групп посещали одни и те же занятия по физической культуре два раза в неделю. Отличия состояли лишь в том, что школьники экспериментальной группы имели третий урок по баскетболу в рамках дополнительного занятия в школе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе анализа научно-методической литературы по теме выпускной квалификационной работы были рассмотрены литературные источники вопросам технической подготовки игры в баскетбол детей 11-12 лет.

В ходе нашего исследования были изучены все аспекты тренировки баскетболистов, включая методики и средства, характеристику спортивных игр, технику и тактику игры в баскетболе, а также анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста. Из литературных источников стало ясно, что для успешного овладения техническими навыками необходимо определить оптимальное сочетание упражнений и правильно дозировать нагрузки.

В рамках исследования были описаны специальные упражнения. Специальные упражнения представляют собой комплекс качеств, включающий быстроту, координацию, чувство равновесия, пластичность, гибкость, силу и навыки игры. Развитие технических навыков следует начинать с детства и постоянно совершенствовать, добавляя в тренировочный процесс новые и более сложные упражнения. Технические навыки играют ключевую роль в успешной выступлении баскетболистов на соревнованиях, даже в рамках уроков физической культуры в школе. Преподаватель должен поощрять игроков в совершенствовании технических элементов, избегая спешки, которая может привести к ошибкам. Если ученик испытывает затруднения с выполнением определенного технического приема, первоначально важно закрепить моторные навыки путем применения упражнений, способствующих улучшению техники.

Следовательно, с 11-12 лет дети могут заниматься большинством видов спорта. При правильной системе обучения, эффективном использовании современных методов тренировок и учете позитивных аспектов этого возраста, можно достичь значительных спортивных успехов.

В процессе проведения педагогического исследования было проведено диагностическое исследование уровня владения техническими приемами игры в баскетбол учащимися шестых классов «Средней общеобразовательной школы №95 с углубленным изучением отдельных предметов» города Саратов. По результатам диагностики стало ясно, что большинство детей продемонстрировали низкие результаты во втором тесте «Челночный бег», третьем тесте «Штрафной бросок» и пятом тесте «Передача мяча двумя руками».

Благодаря дополнительному уроку баскетбола с применением специальных упражнений в процессе овладения техническими приемами позволил в более короткий срок и более эффективно сформировать необходимые качества и организовать работу у школьников 11-12 лет.